

Kriya Yoga Nusantara

Kekuatan Hati / Hridaya Shakti

Posted on [April 23, 2015](#)



Berbeda dengan paradigma yang telah ada di jalan spiritual tradisional bahwa aliran Kundalini selalu diarahkan keatas (naik), sejumlah Guru, baik klasik dan modern, telah juga menekankan pentingnya aliran Kundalini yang diarahkan menurun, dan telah digambarkan bahwa kedudukan ‘Sang Jiwa Utama’ ternyata bukan sebagai Seribu-kelopak Cahaya Lotus yang ada di atas dan di luar tubuh , tetapi sebagai Hridayam (Hati), yang dirasakan atau “terletak” di sisi kanan dada. Beberapa Yogi Adept telah lebih lanjut mengungkapkan mengenai sistem utama jalur Kundalini di tubuh halus, yang mendasari dan mendukung sushumna pusat. Jalur utama Kundalini ini telah disebut juga dengan nama Amrita Nadi-“Nectar Keabadian”.

Diantaranya ada empat Guru yang menyatakan hal tersebut diatas, yaitu: yang pertama adalah yang terkenal dengan, The Path of the Heart and Descending Spirit; Abhinavagupta, seorang Shaivite Kashmir (10 Century); kemudian juga ada Sri Aurobindo, seorang bijak dari Pondicherry (1872-1950); serta, Ramana Maharshi, seorang advaitin dari Tiruvannamalai, India Selatan (1879-1950); dan Adi Da Samraj, seorang siddha yogi Amerika kontemporer yang menyatakan dirinya sebagai “World-Teacher” (lahir 1939).

Secara singkat kami akan membahas mengenai, Hati, kekuatan spiritual yang menurun, dan Amrita Nadi.

Dalam terminologi Abhinavagupta, Hati (Hridaya) adalah simbol pusat pencerahan dan Identitas Sejati dari Siwa-Shakti (kesadaran murni dan kebahagiaan tak terbatas) dan juga merupakan tempat tinggal dari pelukan abadi mereka. Abhinavagupta mengatakan bahwa Hati mendorong seluruh proses manifestasi, dan ia mengidentifikasi kekuatannya dengan Sang Dewi/Goddess yang memiliki kemampuan meluaskan atau sentrifugal, serta sekaligus juga dapat menyerap atau sentripetal. Ringkasan dari pandangannya adalah bahwa Hati adalah totalitas kesadaran, kekuatan dan dukungan dari semua realitas nyata, yang sekaligus juga memiliki sifat kebebasan mutlak dan transenden, yang juga sempurna imanen dalam segala bentuk/form.

Dalam Tantra, para Adept menyatakan:

Hati merupakan satu kesatuan yang berdampingan tanpa kontradiksi dengan ratusan kreasi dan pembubarannya, yang dimanifestasikan oleh kontraksi dan ekspansi, dimana dengan cara ini ia mengungkapkan kebebasannya. Hati adalah realitas Siwa, oleh karena itu, tidak memiliki awal maupun akhir dan ia bercahaya dengan cahayanya sendiri. Esensinya adalah kebebasan penuh yang terdiri dalam kemerdekaan yang sempurna

yang ditandai dengan penuhnya segala sesuatu. Dalam dirinya sendiri telah mencakup semua prinsip, yang identik dengan hal itu.

Abhinavagupta juga mengidentifikasi jantung dengan konsep Buddha yaitu Madhya, yang berarti “tengah” atau Pusat dari Dia yang berada dimana-mana. Hati berdiri sebagai keutuhan yang mencakup segalanya, melampaui segala perbedaan, bebas berada di tengah-tengah dari dua kutub pengalaman dualitas. Sebagaimana Muller-Ortega mengatakan, “Hati sebagai Madhya yang mendasari dan menjadi mediasi antara dua kutub dualitas. Hal ini dapat ditemukan di mana saja, bukan sebagai konten tambahan kesadaran, tetapi sebagai pengungkapan dari sifat kesadaran itu sendiri... Hati selalu menjadi unsur ‘ketiga’ yang men-transenden-kan, memotong, dan pada akhirnya, menyatukan semua pertentangan dualitas.

Karena Hati adalah pusat yang murni, Abhinavagupta pernah menyebutnya sebagai “beyond/diatas” tubuh atau dunia; selain dia pun mengetahui Hati sebagai ambang batas dimensi atau tempat persimpangan (terjemahan lain dari Madhya). “Madhya adalah titik dari mana realitas terbatas muncul dari Sang Absolute dan yang juga kemudian terus larut kembali dalam Sang Absolute ... Ini adalah kondisi dari Hati.”

Dengan demikian, Hati adalah tempat emisi dan penyerapan, atau resolusi dan pembubaran. Dalam simbolisme cosmo-erotis Tantra, Abhinavagupta menggunakan gambar dari vulva, gua, dan bunga teratai untuk mewakili Hati. Ia menegaskan bahwa di tengah Jantung, pilar phallic cahaya yang merupakan lingga Shiva menyatu dengan Guha (gua), jurang vagina yang juga merupakan simbol dari kegelapan.

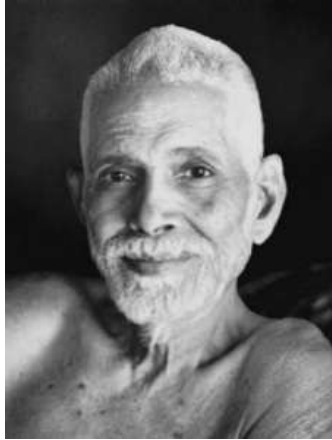
Memang, “Segitiga Hati Siwa” dilambangkan dengan segitiga menunjuk ke bawah yang juga merupakan simbol dari yoni dari seorang Dewi/Goddess. Ketiga sisi segitiga mewakili Siwa (Self, atau esensi tertinggi dari menjadi) Shakti (Dewi, atau kekuatan untuk menjadi), dan Purusha (“person,” atau ego kepribadian untuk menjadi). Sisi segitiga juga melambangkan tiga potensi perempuan Siwa: the Iccha-shakti, atau menginginkan (fungsi); jnana-shakti, atau fungsi kognitif; dan kriya-shakti, atau fungsi aktif-kreatif. Dengan ketiga cara ini, “Shiva bebas untuk berkreasi, menikmati dan menghancurkan alam semesta yang muncul sebagai samudra kesadaran”.

Karena pentingnya Kebangkitan Hati di Abhinavagupta Tantra, sang Guru mengevaluasi ulang semua ritual, dan menyatakan bahwa penyerapan langsung di Hati telah memenuhi semua tujuan (dan dengan demikian menyingkirkan kebutuhan untuk) setiap ritual. “Memang, pintu masuk ke Hati merupakan inisiasi, bahkan jika ritual yang sebenarnya untuk sebuah inisiasi belum dilakukan.” Para Adept yang telah terjaga ‘Hati’nya, memahami esensi dari semua ritual bahkan tanpa mengetahui ritual khusus mereka. Abhinavagupta menjelaskan, “Bagi Sang Ultimate, yang merupakan Kesadaran, semua hal-hal lain adalah asing/extraneous.”

Terkait hal ini, Abhinavagupta sering menekankan, adalah sifat alami Hati. “The Ultimate ... selalu hadir di mana-mana, dan tanpa dimensi spasial atau temporal, dari sebelumnya dan selanjutnya; tidak dapat dipungkiri dan disembunyikan. Apa yang kemudian dapat dikatakan tentang hal itu? ”

Meskipun demikian, Abhinavagupta banyak mengatakan tentang Hati tak terlukiskan dan metode kebangkitannya. Baginya, fungsi dan makna dari ritual ini adalah proses mengambil alih identitas Dewa menjadi identitas sendiri di Hati. Ritual berfungsi sebagai konteks suci di mana para pencari secara bertahap dapat berkembang ke tahap akhir realisasi, yang disebut samadhi ekstrover (unmilana samadhi). Setiap guru yang diteliti disini adalah pendukung dari samadhi ekstrover atau all-inclusive seperti, yang masih memiliki perbedaan dengan penyerapan kedalam (nirvakalpa samadhi.)

Berkaitan dengan ajaran Ramana Maharshi tentang hubungan Diri Sejati ke tubuh fisik, seperti juga cara Abhinavagupta, abad sebelumnya, Sri Ramana paling sering menggunakan istilah Hridayam (Hati) untuk menunjukkan keaslian Sang Diri. Selain itu, Sri Ramana menolak ajaran yoga klasik yang menyatakan bahwa tempat tinggal realitas ada di atas mahkota. Sebaliknya, ia mengajarkan bahwa domain di atas kepala hanya sebagai kursi saja bagi Shakti. Diri Sejati, di sisi lain, adalah “berada” (dalam hubungannya dengan tubuh fisik) di sisi kanan dada. Dia menjelaskannya sebagai berikut:



(Devotee) “Tapi apakah benar-benar ada pusat, tempat untuk ‘Diri Sejati?’”

(Maharshi) “Ada. Ini adalah pusat dari Diri yang terpisah dari aktivitas pikiran yang ada di dalam otak. Ini adalah jantung/Hati yang berbeda dari pembuluh darah, dan bukan Anahata Chakra yang ada di tengah dada.

(Devotee) “Ketika Anda mengatakan bahwa Hati adalah pusat tertinggi Purusha, Atman, Anda menyiratkan bahwa itu bukan salah satu dari enam pusat yoga.”

(Maharshi) “Chakra-chakra dalam yoga, dihitung dari bawah ke atas, berbagai pusat dalam sistem saraf. Mereka mewakili berbagai step untuk mewujudkan berbagai jenis power atau pengetahuan yang akhirnya mengarah ke Sahasrara, teratai seribu kelopak, di mana duduk supreme Shakti. Tetapi Sang Diri yang men-support seluruh gerakan Shakti tidak ditempatkan di sana, ia melakukannya dari pusat jantung/Hati.”

(Devotee) “Maka apakah itu berbeda dari manifestasi Shakti?”

(Maharshi) “Sungguh, tidak ada manifestasi Shakti yang terpisah dari Self. Sang Diri telah menjadi semua Shakti ini ... Ketika seorang yogi naik ke pusat tertinggi/kondisi trance, Samadhi, itu adalah Diri di Jantung/Hati yang mendukung dia dalam keadaan itu, apakah ia menyadarinya atau tidak. Tetapi jika ia menyadari Hati, ia tahu bahwa di dalam state apapun atau apa pun konteksnya, itu selalu kebenaran yang sama, Hati yang sama, satu Self, Jiwa yang selalu hadir, kekal dan abadi. Tantra Shastra menyebutnya sebagai Jantung Suryamandala atau bola matahari, dan Sahasrara, Chandramandala, atau bola lunar. Simbol-simbol ini menyajikan kepentingan relatif dari dua, yang Atmasthan (Tempat Diri) dan Shakti sthana (Tempat Shakti) ”

(Devotee) “Dapatkah saya yakin bahwa dari jaman dahulu pusat yang dimaksud ini adalah Hati?”

(Maharshi) “Ya, memang begitu. Tapi anda harus mencoba untuk memiliki, daripada mencoba untuk menanyakan pengalaman. Seorang pria tidak perlu pergi untuk mencari tahu di mana matanya terletak ketika ia

ingin melihat. Hati ini terbuka untuk anda jika anda peduli untuk memasukinya, ia mendukung semua gerakan anda ketika bahkan anda tidak menyadarinya. Hal ini mungkin lebih tepat untuk mengatakan bahwa Sang Diri adalah jantung itu sendiri daripada mengatakan bahwa Dia ada di dalam Hati. Sebenarnya, Sang Diri adalah Pusat itu sendiri. Dia ada di mana-mana, menyadari dirinya sebagai 'Hati,' Self-awareness. Oleh karena itu saya berkata, 'Hati adalah nama-Mu.'

(Maharshi) "Anda tidak bisa tahu dengan pikiran anda. Anda tidak dapat menyadari dengan imajinasi, ketika saya memberitahu anda bahwa di sini adalah pusat (menunjuk ke sisi kanan dada). Satu-satunya cara langsung untuk mewujudkannya adalah dengan mencoba untuk menjadi diri sendiri. Kemudian anda menyadari, secara otomatis merasa bahwa pusat itu ada. "

Selain mengajarkan bahwa Hati (tempat intuisi atau merasakan berada di sisi kanan dada) adalah tempat dari Sang Diri, Ramana Maharshi lebih lanjut menjelaskan, arus energi yang naik dari Hati ke puncak kepala (Mahkota), merupakan yang paling mendasar dari jalur energi dalam tubuh, lebih mendasar daripada jalur utama dari sumsum tulang belakang (sushumna). Dia mengatakan bahwa lorong halus ini tertutup pada sebagian manusia, tetapi suatu saat ketika "simpul ego (lower self), tergantikan oleh Hridaya granthi/simpul Hati, dan telah terbelah, maka kekuatan-kekuatan dari yang disebut Amrita Nadi (Nektar Ambrosia) naik dan naik ke Sahasrara, Mahkota ... Ketika bagian ini terbuka, Anda tidak dapat lagi menjadi moha, tidak ada kebodohan. Anda tahu Kebenaran bahkan ketika Anda berbicara, berpikir atau melakukan sesuatu yang berhubungan dengan orang lain dan sebagainya.

Seperti pendahulunya, Sri Aurobindo, Ramana Maharshi juga membedakan antara Kundalini Shakti dan kekuatan spiritual tertinggi ini. Dia mengajarkan bahwa Hati memiliki kekuatan sendiri diluar kekuatan Kundalini. Menurut sejumlah kesaksian dari pengikutnya, Sri Ramana memiliki kekuatan keheningan yang mendalam yang hanya dapat diterima oleh pikiran orang-orang yang telah 'hening', ia kadang-kadang bahkan memberi mereka pengajaran tentang Realisasi dalam Keheningan. Dalam tahun-tahun kemudian, murid-muridnya membujuknya untuk berbicara lebih sering, tapi ia selalu menekankan bahwa aliran Keheningan ini memiliki kekuatan ajaran dalam bentuk yang paling terkonsentrasi dan langsung. Ia sering menegaskan bahwa ajaran lisannya "hanya diberikan kepada mereka yang tidak mampu memahami Keheningan."

Adi Da Samraj, seorang guru hidup dari Amerika, adalah guru lain yang menekankan perbedaan antara Kundalini Shakti dan kekuatan tertinggi Sang Diri/Higher Self; dan seperti Sri Ramana, Da menyatakan bahwa kekuatan yang penuh berkah ini terus mengalir kepadanya. Dia menyebut daya ini, "The Bright" atau "Hridaya-Shakti," untuk membedakannya dari energi yang lebih kasar/padat dari Kundalini.

Adi Da Samraj lahir Franklin Albert Jones di Jamaika, New York pada tahun 1939. Dia mengklaim dirinya sebagai reinkarnasi dari kedua Master Ramakrishna dan Vivekananda, Master Tantric terkenal di Abad ke-19 dari Dakshineswar dan murid utamanya. Ia dibesarkan dalam lingkungan Gereja Lutheran dan kemudian menerima gelar sarjana dalam bidang filsafat dari Universitas Columbia dan gelar master dalam penulisan kreatif dari Stanford University. Setelah beberapa tahun menjadi pengikut dari seorang Siddha Yoga, Swami Muktananda dari Ganeshpuri, Franklin Jones kemudian juga menjadi seorang Guru, dengan publikasi otobiografinya, *The Knee of Listening*, pada tahun 1972. Jones sekarang dikenal dengan Adi Da Samraj, atau juga sering disebut dengan Da. Pada tahun-tahun awal kerja ajarannya, Da mendapat dukungan dari beberapa Guru spiritual terkenal di Amerika, termasuk Alan Watts, yang menganggap Da sebagai "Avatar dari Barat," dan Ken Wilber, yang memanggilmnya "Master Spiritual dan Spiritualis Genius dari tingkat tertinggi," dan menegaskan

bahwa “Tidak ada yang tertarik pada spiritualitas yang tidak akan tertarik untuk setidaknya mempelajari ajaran tertulis dari Da.”

Kontras yang utama antara kedua tradisi Kundalini Yoga, yang diajarkannya, adalah bahwa Shakti yang menurun, melibatkan proses sirkulasi di garis frontal tubuh, yang kemudian dibalikkan pada perineum dan kembali sampai jalur tulang belakang. Da menyebutnya sebagai sirkulasi energi “Hridaya Shakti,” karena kursi utamanya adalah di jantung, di sisi kanan dada, pada suatu titik anatomis yang berhubungan dengan node sino-atrial (yang disebut “pacemaker”) di dinding atrium kanan atas organ jantung. Namun demikian, Hati tidak diidentifikasi dengan pompa jantung itu sendiri, karena Hati ini sebenarnya adalah bindu berdimensi (“titik”) yang tidak terdapat dalam tubuh fisik atau bahkan pada tubuh halus sekalipun.

Lebih lanjut Da mengajarkan bahwa hanya “Divine Grace,” yang didapatkan biasanya melalui inisiasi dari seorang Spiritual Adept, yang dapat membangkitkan Hridaya Shakti ini. Dia secara khusus membantah bahwa praktek spiritual Tantra atau latihan yoga lainnya dapat membangkitkan kekuatan tertinggi ini. Walaupun ia juga mengakui Tantra sebagai tehnik yang sah dan kuat dalam “memberi dan melestarikan” energi kehidupan, namun ia menjelaskan bahwa adalah berlebihan untuk mengklaim bahwa proses yang terkait dengan Spiritualitas yang sesungguhnya, seperti pembangkitan Kundalini Shakti misalnya, dapat dilakukan hanya dengan melakukan latihan-latihan pribadi (yoga, tantra dsb), bagaimanapun benar, sehat dan bermanfaat, seperti disiplin-disiplin fisik atau olahraga yang dilakukan; seperti hidup murni, atau ‘satvic,’ diet, atau apapun jenis latihan pernafasan, segala jenis gerak tubuh, peregangan, asana, atau apapun jenis latihan baik eksternal maupun manipulasi internal tubuh, emosi, dan pikiran.

Karena Hridaya Shakti bukan hanya sesuatu yang bersifat pribadi dan internal, hanya partisipasi Kesadaran, yang terhubung dengan Energi Kosmik yang dapat membangkitkan itu. Metode membangkitkan kekuatan Hridaya Shakti ini jalan utamanya adalah melalui penyerahan diri/self surrender, cinta/devosi pada guru (Ishtaguru-bhakti yoga). Da menekankan berulang kali bahwa bhakti kepada Guru adalah cukup untuk kebangkitan Tuhan, karena Ia akan terus mencurahkan kekuatan berkat-Nya dari atas.

Da menjelaskan secara rinci jalur energi primer yang ia beri nama “Form of Reality” dan mendefinisikannya sebagai “organ utama dari struktur, body-mind/ tubuh-pikiran.” Dia menyatakan bahwa ini adalah jalur energi yang oleh Sri Ramana Maharshi disebut Amrita Nadi. Rute tubuh ini berbentuk menyerupai huruf S-berbentuk kurva ganda (depan ke belakang). Ini adalah Sang Diri/Higher Self yang ada di sisi kanan jantung dan naik di sepanjang bagian depan dada bagian atas, lengkung ke belakang dan melewati tenggorokan, kemudian menyapu lagi, menelusuri bagian belakang tengkorak hingga mencapai puncak kepala. Kemudian Amrita Nadi keluar melewati mahkota menjadi matriks cahaya murni dan suara keabadian yang jauh di atas tubuh dan kosmos. Dari tempat ini Shakti yang ada di atas mulai menurun, ini adalah jalur klasik Kundalini yang turun dari Goddesshead (Ketuhanan) di atas sepanjang garis frontal seluruh tubuh-pikiran. Di dasar tubuh, Kundalini berbalik arah lagi dan kembali naik-ke Goddesshead sepanjang garis tulang belakang, dalam siklus keabadian yang tidak pernah berakhir. Da menyebut siklus tanpa akhir ini “Circle of Life” atau “Circuit of Conductivity.” Da menegaskan bahwa hanya melalui sistem dari Amrita Nadi inilah “The Form of Reality/Bentuk dari Reality,” bentuk tertinggi dari keberadaan sadar :

Hanya dengan membangkitkan Amrita Nadi kita dapat mengalami Sang Sumber, The Container, dan Yang Pertama (atau original) Bentuk dari semua Energi, semua pusat, dan semua arus kehidupan... Sumber segala pengalaman, semua keadaan, dan semua tingkatan (selubung fungsional) dari kondisi yang manifestasikan

menjadi. Keadaan alaminya adalah Enjoyment/Kenikmatan, atau Love-Bliss. Ini adalah Self-Existing dan Self-Radiant Being, atau Kehadiran/Keadaan Yang Sejati. Hal ini bahkan kondisi nyata setiap orang pada saat ini, dan oleh karena kasih dan karunia, hal ini dialami seperti ketika pemahaman yang benar muncul dan menjadi radikal dan pada akhirnya, yang paling sempurna di dasar kehidupan sadar seseorang.

Da mengatakan bahwa ketika realisasi diri dari Hati yang paling dalam terjadi, melampaui semua pengalaman yang biasa dan luar biasa, kebangkitan dari Amrita Nadi terjadi. Da menyebut kebangkitan yang lengkap ini sebagai energi spiritual yang ada di dalam tubuh-pikiran/body-mind, “transfigurasi” atau pencerahan pada seluruh tubuh. Tingkat akhir dari kesadaran tidak memerlukan bagi keberadaannya pemeliharaan sikap, pengecualian atau penolakan dari pengalaman hidup biasa sehari-hari. Sebaliknya, Hati benar-benar kompatibel dengan kosmik dan tubuh hidup serta prosesnya.

Pada titik ini, kita perlu mengutip kata-kata Da sendiri sebagai berikut:

Ketika Kesadaran timbul dari hati sebagai bentuk Cinta-Bliss dan naik ke Mahkota, sambil mempertahankan “Pijakan”nya dalam Hati, Ini membawa Realisasi dalam kehidupan. Kemudian Sumber kehidupan di dalam Hati akan bergerak ke dalam kehidupan, dan dengan demikian membalikkan arus yang bergerak dari kehidupan dalam upaya kembali ke jantung.

Ketika ini terjadi, hidup menjadi Kesadaran karena tidak ada-dilema. Tanpa dilema kita dapat menikmati semua pengalaman secara apa adanya. Dan Kesadaran tersebut tidak pernah lepas dari keadaan ‘no seeking/tanpa mencari’, yang merupakan Realitas Hati itu sendiri.

Amrita Nadi, atau “The Bright,” dirasakan oleh para pencari sebagai yang terpisah atau “Lain.”

Superconsciousness dirasakan oleh para pencari sebagai “Allah” yang ada di atas. Pusat-pusat di bawah kesadaran dan bagian-bagian dari pikiran yang dirasakan oleh pencari sebagai “dunia.” Jantung (terlepas dari Hati) dirasakan oleh para pencari sebagai “ego.” Tapi Diri yang Sejati yang secara sadar mensupport semua badan (atau selubung fungsional) dan bentuk kesadaran ... adalah Amrita Nadi.

Tulisan ini secara singkat mempelajari ajaran spiritual terkait empat pakar dari “The Path of the Heart and Descending Spirit/Jalan Hati dan Menurunnya Energi Spiritual”. Persamaan yang menghubungkan keempat mentor ini dalam satu aspek adalah sentralitas Hati sebagai tempat tinggal Diri; pentingnya turunnya daya dan sirkulasi dalam body-mind/tubuh-pikiran; dan jalur utama dari Amrita Nadi, di mana energi Ilahi pertama naik dari Hati ke Sahasrara, kemudian diturunkan melalui jalur sushumna untuk menembus tubuh dan dunia. Visi ini mendefinisikan Tantra, pendekatan kepada tubuh dan kehidupan yang mendukung pendekatan terhadap realitas yang secara fundamental berbeda dari metode klasik yang menyangkal kehidupan yang ada di aliran Kundalini Yoga. Keempat Guru, Abhinavagupta, Sri Aurobindo, Sri Ramana Maharshi, dan Adi Da Samraj menyatakan bahwa tujuan akhir dari latihan spiritual adalah Kebahagiaan/Bliss dan Jivan Mukti, atau “liberation while alive/pembebasan semasa dalam kehidupan.” Ini adalah Kebebasan/Freedom di mana Hati selalu langsung dapat dirasakan (anubhava), bahkan dalam pengalaman kehidupan sehari-hari.





Iklan

Bagikan ini:

 Facebook 26

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kekuatan Hati/Hridaya Shakti](#), [Ramana Maharshi](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di [WordPress.com](#).